



CANOË



<p>PRÉREQUIS : Test d'Aisance aquatique validé. Démontrer les compétences d'une Pagaie Blanche canoë</p>	<p>CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE »» INITIÉ.E</p>	<p>SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION : Eau calme / courant maximum classe I / vent maximum 1 Beaufort / proximité de la base</p>	<p>NOMS DES PRATIQUANT.ES</p>				
---	---	---	--------------------------------------	--	--	--	--

CAPACITÉ SÉCURITÉ

	<p>Connaissance de son matériel et utilisation</p>	<p>Choisir le matériel adapté à sa taille (bateau, pagaie, gilet). Ajuster ses calages, s'installer correctement dans son embarcation à genoux. Vider son embarcation de manière autonome.</p>	
	<p>Aisance ou intervention aquatique</p>	<p>Dessaler sans crainte, se dissocier de son embarcation et rassembler son matériel en autonomie. Nager avec son matériel Rembarquer de manière autonome en eau profonde. Aider un autre pagayeur, une autre pagayeuse à réembarquer en eau profonde.</p>	
	<p>Communication</p>	<p>Appliquer les consignes de sécurité</p>	

Cocher si la compétence est acquise





CANOË



INITIALES DES PRATIQUANT.ES

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

CAPACITÉ TECHNIQUE

	Habilités techniques	Maintenir une position correcte des mains sur la pagaie																	
		Se diriger dans une direction précise en pagayant d'un seul côté. Démontrer cette compétence en pagayant à gauche et à droite.																	
		Tourner en cercle sur place																	
		S'arrêter																	
		Reculer																	
		Embarquer / Débarquer sans aide extérieure																	
	Communication	Comprendre le vocabulaire technique élémentaire de la pratique en canoë et en kayak : > matériel : gilet / pagaie simple et double / canoë et kayak > manœuvres : propulsion / rétropropulsion ou dénage / circulaire / gouvernail.																	
		Exprimer son ressenti																	

CAPACITÉ ENVIRONNEMENT

	Connaissance et prise en compte de l'environnement de pratique	Respecter les consignes pour limiter son impact sur l'environnement (faune et flore)																	
		Repérer visuellement les phénomènes de courant ou de marée en mer.																	
		Identifier différentes familles d'animaux et de végétaux présentes sur le site de pratique.																	
		Respecter les usagers du site de pratique.																	

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

